



عمري 3 سنوات

هيأ نلعب!

التاريخ _____
اسمي _____
أحد الأمور الصحية التي ستفعلها أسرتي هي:
وزني _____ باوند
طولي بوصة _____



هيأ نلعب!

أحب اللعب كل يوم. علمي على ما تحبي أن تشاركيني فيه.

- الرقص
- نلعب اتبع القائد
- نلعب الوثب
- نلعب الاستغامية
- تخيل أننا نطبخ أو نستكشف الغابات أو أننا حيوانات، وهكذا
- المشي
- اللعب معي يساعدني على أن أنمو لأكون أكثر ذكاءً، وعافية، وصحة، وسعادة!

حافظي على سلامتي وصحتي.

- أحب أن أقوم بأشياء بنفسي. من فضلك اذكري أنك فخورة بي.
- يمكنني أن أرخص وأفقر وأحذف الكرة. هيا نلعب بالكرة!
- أحب اللعب التخييلي، لأن ألعب دور صاحب المتجر.
- أنا أعرف كلمات كثيرة، كما يمكنني التحدث معك. أحب أن أتكلم.
- أبعديني عن دخان السجائر. ساعدبني في تنظيف أسنانى بالفرشاة وبالخيط كل يوم.
- أدهني بشريتي بحاجب لأشعة الشمس حين ألعب بالخارج.
- أمسكي بيدي حين نعبر الطريق.
- يمكنني أن أتعلم قول "من فضلك" و "شكراً".
- لا تسمحي لي بأكثر من ساعة أو ساعتين من الوقت أمام التلفاز أو الحاسوب!
- يمكنني شراء الخضروات من المتجر.



قدمي لي أغذية آمنة.

- قدمي لي أغذية بحجم اللقمة وتكون لينة بما يكفي حتى أمضغها بسهولة.
- لا تعطيني طعاماً يمكن أن يسبب لي غصة: الخضروات النيئة، والعنب الكامل، وملائع كاملة من زبدة الفول السوداني، وشرائح البطاطس، والمكسرات، والفشار، والفواكه المجففة، والنائق، وقطع اللحم، والحلوى الصلبة.
- اقطعي حبات العنب نصفين وباسطي زبدة الفول السوداني في طبقة رقيقة وقطعي النائق طولياً.



اجعلِي أجواء وجبات العائلة مريحة.

- أنا أحب أن أكون معك. فلنستمتع بتناول الطعام معًا.
- أغلقي التلفاز من فضلك.
- إني أتعلم كل يوم! علميني أسماء الأغذية. وحدثيني عن أشكالها وألوانها وطعمها. يمكنكني أن أتعلم من أين يأتي الطعام.
- أنا أحب أن أتناول الطعام مع أسرتنا. أستطيع أن أتناول أكثر أنواع الطعام التي تعدادها أسرتي.
- أحتاج لأن أجلس دائماً أثناء الأكل والشرب. دعني أجلس على مقعد التعليمة على مائدة الطعام.
- أعطيني ملعقة أو شوكة صغيرة، وكذلك طبق صغير وكوب. أنا ربما ما زلت أحدث فوضى أثناء تناول الطعام. أنا أتعلم!
- تأكدي من أننا نغسل يدينا قبل وبعد الأكل.



وصفة لوجبة خفيفة صحية:

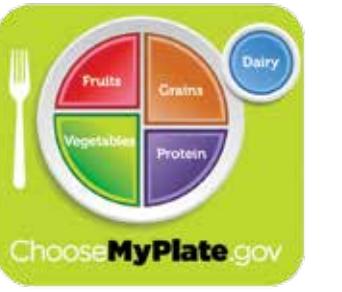
بيتزا كعك المفن الإنجليزي بالقمح المتكامل

- اشطري كعك المفن الإنجليزي وأدخليه في فرن التحميص
- ايسطري عليه صلطة البتزا، ثم أضيفي الجبن المبشور وبعض الخضروات الخفيفة طوال النهار.
- الوجبات الخفيفة الصحية تساعدي على النمو. خططي وجباتي الخفيفة، ولا تدعيني أملاً معدتي بالوجبات حتى يذوب الجن



يمكنني المساعدة!

- دعني أساعدك في المطبخ. يمكنني أن أفعل الآتي:
- شطف الفواكه والخضروات
- نزع الخس للسلطة
- بسط الزبدة أو زبدة الفول السوداني على الخبز
- يمكنني أن أذكر أسماء أنواع الطعام وأعدها
- صنع وجوه من قطع الفاكهة والخضروات
- الحديث عن الطبخ
- وضع أشياء على المائدة
- التخلص من المخلفات في القمامنة
- أشعير بالسعادة حين أساعدك.
- كما أني غالباً ما سأتناول طعاماً أفضل كذلك!



عينات من قوائم طعامي

قدمي لي 3 وجبات كاملة، ومن 2 إلى 3 وجبات خفيفة يومياً.
وأحب أن أتناول الطعام في نفس الأوقات كل يوم بالتقريب.

وفيما يلي عينة لقائمة طعام لإعطائك بعض الأفكار. أكمل
ما يلي لتضعي قائمة طعام نافعة لي. انتقي أغذية من كل
المجموعات الغذائية لتساعدني على النمو ولتكون قوية.

قائمة طعامي—قدمي لي:

عينة قائمة طعام—قدمي لي:

الإفطار
الشوفان المطبوخ بالتفاح المقطع لقطيع صغيرة والقرفة، $\frac{1}{2}$ كوب
شرائح الخوخ، $\frac{1}{2}$ الحليب، 4 أونس
وجبة خفيفة
بزاز كعكة الم芬 الإنجلزية بالقمح المتكامل $\frac{1}{2}$ كعكة الم芬 الإنجلزية، ملعقة سفرة من صلصة الطماطم، ملعقة سفرة من الجبن) الخضروات المختلطة النطبوخة، $\frac{1}{2}$ كوب بعضه أونسات من الماء
الغذاء
بوريلو البيض (بيضة واحدة مخفوقة، تورتيلا واحدة بالقمح المتكامل، $\frac{1}{2}$ شريحة جبن)
الذرة المطبوخ، $\frac{1}{2}$ كوب الحليب، 4 أونس
وجبة خفيفة
السيريال الجاف، كوب واحد لين زبادي، 4 أونس
العنب المقطع إلى شرائح، حوالي 4 بعضه أونسات من الماء
العشاء
مكرونة اساجنجي صلصلة اللحم الرومي المفروم (2 ملعقة سفرة رومي، $\frac{1}{2}$ كوب مع شعرية مطبوخة) سلطة خضراء، كوب واحد شرائح البرتقال، $\frac{1}{2}$ الحليب، 4 أونس
وجبة خفيفة
6 بسكويتات صغيرة بالحبوب المتكاملة، تُبسط مع ملعقة سفرة من زبدة الفول السوداني الحليب، 4 أونس

عينات من قوائم طعامي

قدمي لي 3 وجبات كاملة، ومن 2 إلى 3 وجبات خفيفة يومياً.
وأحب أن أتناول الطعام في نفس الأوقات كل يوم بالتقريب.

وفيما يلي عينة لقائمة طعام لإعطائك بعض الأفكار. أكمل
ما يلي لتضعي قائمة طعام نافعة لي. انتقي أغذية من كل
المجموعات الغذائية لتساعدني على النمو ولتكون قوية.

الطعام المفيد للأطفال الذين بلغوا ثلاثة سنوات من العمر — قدمي لي كل يوم:

الفواكه



2 أو 3 من الاختيارات التالية:

- $\frac{1}{2}$ كوب من الفواكه الطازجة أو المعلبة أو المجمدة
 - 4 أونس عصير فاكهة خالص 100% (ولا أكثر!)
- قدمي لي فاكهة تحتوي على فيتامين ج يومياً (البرتقال،
الفراولة، الشمام، المانجو، الباباي، عصائر).

الخضروات



3 من الاختيارات التالية:

- $\frac{1}{2}$ كوب من الشعرية أو الأرز أو الشوفان المطبوخ
 - 1 كوب من الخضروات النيئة (ليست صلبة)
 - 4 أونس عصير خضروات
- قدمي لي نوعاً من الخضروات الخضراء الداكنة
أو البرتقالية يومياً!

الحبوب



4 من الاختيارات التالية:

- شريحة خبز أو تورتيلا
 - 1 كوب من السيريال الجاف
 - $\frac{1}{2}$ كوب من الشعرية أو الأرز أو الشوفان المطبوخ
 - 6 بسكويتات صغيرة
- يجب أن تكون نصف الحبوب التي أتناولها حبّاً متكاملة!

الألبان



4 من الاختيارات التالية:

- الحليب، 4 أونس
- اللبن الزبادي، 4 أونس
- شريحة جب

يعطيني برنامج WIC الحليب منخفض الدسم.

البروتين



3 أو 4 من الاختيارات التالية:

- ملعقتان من اللحم المقطع، الفراخ،
الرومي، السمك
- 1 البيض
- 4 ملعق فاصولياء مهروسة مطبوخة
- 1 ملعقة من زبدة الفول السوداني
- 4 ملعق من توفو

اللحوم والفاصولياء تمددي بأكبر قدر من الحديد للحفاظ
على عافية دمي!



ابدئي بكميات قليلة
ودعني أطلب المزيد.

السمن، والزيوت، والحلوى

كمية قليلة فقط



ثقي في أنني سأتناول كمية الغذاء الصحيحة.

- أنت تقررين الأغذية الصحية التي تقديمها لي. وأنا أقرر ما أتناوله من هذه الأغذية والكمية التي أتناولها.
- أنا أحب أن أقوم ببعض الاختيارات. أنت تعرفي ما هي الأغذية التي أحتاجها لأكون بصحة جيدة. ودعيني اختار من بين الأغذية الصحية.
- ولا تزال معدتي صغيرة. ابدي بكميات صغيرة من كل نوع من الطعام.
- ودعيني أطلب المزيد.
- ودعيني أقرر متى أكون قد اكتفيت. لا تجربين على الأكل أو تجعليني "أمسح طبقي".
- لا تقليقي إن لم أتناول إحدى الوجبات أو إحدى الوجبات الخفيفة. سأتناول أكثر في بعض الأيام عما أتناوله في أيام أخرى. لا تتشددين لتناول الطعام ولا تعدي طعاماً آخر لي.
- قدmi لي أنواع الطعام التي أحبها إلى جانب نوع جديد. قد تحتاجين إلى تقديم الطعام الجديد 10 مرات قبل أن أجربه. هذا أمر عادي. أنا ما زلت أتعرف على أنواع الطعام.
- أنا أغير رأي كثيراً. ربما يعجبني طعام يوماً ما، ولا يعجبني في اليوم التالي.
- سأتعلم أن أحب أكثر أنواع الطعام.